

Подготовила Костикова Г.Д.

воспитатель

Зарядка во время карантина!!!



Из-за карантина вся семья постоянно проводит время дома. И если для взрослых не проблема самоорганизоваться, то у детей накапливается много энергии, которую некуда девать. Поэтому самое время приучить детей к регулярной зарядке.

Почему для детей важна двигательная активность?

Физическая активность играет важную роль в формировании организма. Движение развивает у детей моторику, мыслительные процессы, укрепляет организм и предотвращает возникновение множества болезней. Регулярная физическая нагрузка укрепляет иммунитет, что сейчас особенно важно. Слишком подвижным детям зарядка поможет успокоиться и правильно использовать свою энергию. А медлительные дети смогут активизироваться.

Физические упражнения помогают бороться со стрессом и оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние.

Как заинтересовать ребенка зарядкой?

Важно выполнять упражнения вместе с ребенком. Дети повторяют поведение взрослых и перенимают их привычки. Не совсем правильно, когда родители заставляют ребенка делать зарядку, а сами в это время лежат на диване или сидят перед компьютером.



- Если ребенок в плохом настроении, не стоит принуждать его выполнять упражнения. Лучше подождать, когда его настроение улучшится. Иначе в его сознании закрепится ассоциация «плохое настроение — зарядка».

- Можно добавить игровые элементы, например, поиграть в супергероев, которые разминаются перед тем, как спасти мир. Зарядка пройдет намного веселее, если на фоне включить энергичную музыку или те песни, которые любит ребенок.



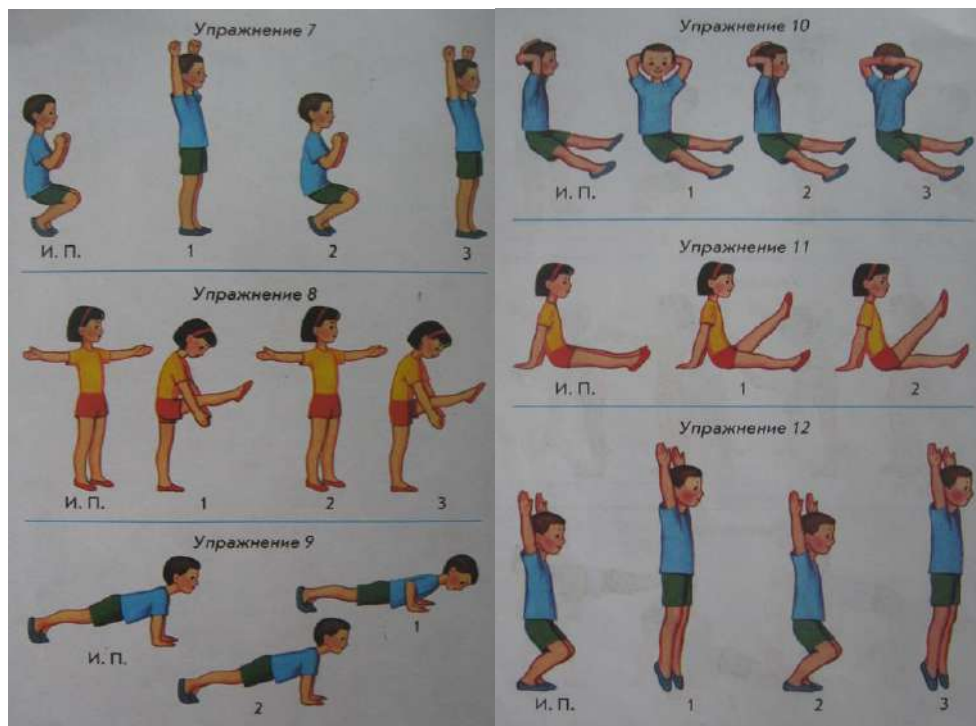
Упражнения для зарядки

Для зарядки можно использовать такой комплекс упражнений:

1. Ходьба на месте или по кругу.
2. Бег на месте в легком темпе;
3. Наклоны головы вправо, влево.
4. Прыжки на месте на одной или двух ногах.
5. Наклоны корпуса вперед- назад и вправо-влево;
6. Приседания;
7. Вращения тазом по кругу.

А можно использовать и такой комплекс упражнений:





Варианты зарядки можно найти на детском YouTube-канале «Телеканал ПЛЮС ПЛЮС». Видео записаны в игровой форме, а зарядку проводит мультяшный герой.

Самоизоляция — не время унывать. Это отличная возможность сформировать новые полезные привычки у ребенка, которые останутся с ним и после окончания карантина.